العنوان:	تأملات في السنة لعلاج مشكلة السمنة
المصدر:	مجلة كلية دار العلوم جامعة القاهرة - مصر
المؤلف الرئيسي:	الرجعان، عبدالرحمن عبدالله
المجلد/العدد:	ع106
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2017
الشهر:	سبتمبر / ذو الحجة
الصفحات:	577 - 622
رقم MD:	867071
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	AraBase
مواضيع:	السنة النبوية، علم الحديث، علماء الحديث، السمنة، الأمراض الغير معدية، الوقاية والعلاج
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/867071

تـأملات في السنة لعلاج مشكلة السمنة

د. عبد الرحمن عبد الله الرجعان (*)

المقدمة:

الحمد الله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين نبنيا محمد وعلى آله وصحبة أجمعين، أما بعد.

لما كانت السمنة من أكثر المشكلات انتشاراً وتعد من الأمراض غير المعدية في هذا العصر(١)، والمعدلات في زيادة ملحوظة خلال السنوات الأخيرة، أصبح ذلك هاجساً لدى بعض الدول لما يترتب عليه من أمراض مزمنة ونفقات تتكبدها الدول في علاج تلك الأمراض، وكان ذلك سبباً في انتشار عيادات علاج السمنة والتغذية وتصنيع عقاقير لعلاج لذلك؛ منها ما يضر بالصحة ومنها ما لا ينفع في شيء، ومن أفضل أنواع العلاج هو تثقيف الإنسان بما ينفعه ويضره ونشر الوعي في المجتمع.

قال الله تعالى ﴿وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[الأعراف:٣١]

وقد كُتب في علاج هذه المشكلة من ناحية طبية كتب عديدة ومصنفات مفيدة، و أما من الناحية الشرعية فالمصنفات في ذلك قليلة، لكن هناك من كتب في بيان الأحكام الفقهية المتعلقة بالعمليات الجراحية، إلا أني -مع بحثي المتواضع- لم أقف على مصنف يسلط الضوء على علاج هذه المشكلة من ناحية عملية شرعية مع ربطها بأسلوب الحياة دون تكلف، مع توافر هذه المادة

(*) عضو هيئة التدريس بجامعة الكويت.(مدرس).

(١) انظر تقرير منظمة الصحة العالمية .

(//ar٣١١http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs)

في سنة النبي ﷺ وفي حياته اليومية وقد بين سبحانه وتعالى ذلك في كتابه فقال: ﴿لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾[الأحزاب:٢١]

فأردت أن أجمع بعض هذه الأحاديث على أبواب متفرقة على طريقة المحدثين في إيراد الحديث وتخريجه وشرحه من كلام أهل العلم، ليستفيد منها الناظر في حياته اليومية، وتكون حجة لمن يؤكد بعض الأمور الطبية مستدلا بسنة النبي ﷺ في ذلك. ناهيك عن الإعجاز العلمي المتعلق في كثير من الأحاديث في الاعتدال في الشراب والطعام، والحفاظ على الصحة بشكل عام، فقد جاء في الحديث:« فإن لجسدك عليك حقا» [١] قال ابن القيم: وأنت إذا تأملت هديه ﷺ في ذلك-أي في الرياضة- ، وجدته أكمل هدي حافظ للصحة والقوى، ونافع في المعاش والمعاد.[٢]

والسمنة: من حيث اللغة ضد الهزال[٣] **وأما من حيث الاصطلاح المعاصر: فهي**" الوزن الزائد، وتراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة"[٤].

خطة البحث:

مقدمة : تكلمت فيها عن أهمية الموضوع ، وأنه علاج لمشكلة السمنة، وسبب اختياري للبحث، والدراسات السابقة، والمنهج الذي سرت عليه، ثم خطة البحث:

قسمت البحث إلى ثلاثة مباحث على النحو الآتي:

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٩٧٥) ومسلم في صحيحه (١١٥٩).

(٢) الطب النبوي (١٨٦).

(٣) معجم مقاييس اللغة (٣/٩٧).

(٤) نقلا عن موقع منظمة الصحة العالمية.

(www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar) .

المبحث الأول: السمنة في ميزان السنة النبوية، وتحته مطالب :

المطلب الأول: إخبار النبي ﷺ عن حدوث السمنة في أمته في آخر الزمان.

المطلب الثاني: الأحاديث الواردة عن النبيﷺ في ذم السمنة.

المطلب الثالث: ذم النبيﷺ الشبع والإسراف في الأكل والشرب.

المطلب الرابع: شكوى الصحابة عدم الشبع.

المبحث الثاني: الأكل في ميزان السنة النبوية، وتحته مطالب:

- المطلب الأول: التسمية عند الطعام سبب للبركة، والأكل باليمين، والأكل مما يليك.
- المطلب الثاني: النهي عن الاتكاء.
- المطلب الثالث: التنفس والأكل ببطء .
- المطلب الرابع: الأكل بثلاثة أصابع، ولعق اليد.
- المطلب الخامس: النهي عن القِران في التمر.
- المطلب السادس: النهي عن الشرب قائما.

المبحث الثالث: الحث على الرياضة الروحية والحركية، وتحته مطالب:

- المطلب الأول: قيام الليل والصيام المستحب.
- المطلب الثاني: الحث على المشي للصلاة وصعود النبيﷺ الجبل وركوب الخيل.
- المطلب الثالث: أمر النبي ﷺ الصحابة بالرمل والاضطباع لإظهار القوة أمام المشركين.

الخاتمة.

منهجي في البحث:

تتبعت أحاديث السمنة والطعام والشراب من خلال الكتب الستة وملحقاتها، والفهارس الحديثية، ثم المعجم المفهرس لألفاظ الحدث النبوي، ثم مفتاح كنوز السنة، وما ذكر في البرامج الحاسوبية، ثم أوردت الأحاديث التي توافق هذه المطالب، مُخَرَّجة من كتب السنة ودواوينها مكتفياً بالإحالة إلى رقم الحديث في الكتب المرقمة أو الجزء والصفحة في الطبعات القديمة، مع شرح الحديث وغريبه من كتب الحديث والفقه والغريب واللغة، ولم أترجم الصحابة لأن الصحابة كلهم عدول رضي الله عنهم، ولعدم الإطالة.

أهداف البحث:

١. علاج مشكلة تعد من أكبر المشاكل الصحية في دولة الكويت حيث تتصدر الدولة أعلى معدلات السمنة في الوطن العربي(١).
٢. خدمة المجتمع بنشر سنة النبيﷺ للناس والدعوة للتخلق بأخلاقه في باب الطعام والشراب.
٣. تعظيم سنة النبي في النفوس وأن هديه خير الهدي.

الدراسات السابقة:

علاج السمنة أحكام وضوابط دراسة فقهية. تأليف:سارة النوري. نشر مجلة الوعي الإسلامي. وهي رسالة ماجستير قيمة في بابها أشارت فيها الباحثة إلى تعريف السمنة ، والأحكام الفقهية المتعلقة بالعمليات الجراحية المعاصرة، وضوابط العلاج من ناحية فقهية وغيرها من القواعد الفقهية في العلاج ونحوه.

أما هذا البحث فيختلف عن الرسالة من حيث أنه يسلط الضوء على السنة في العلاج واتخاذ هذه الأمور منهج حياة يُطبَّق، مع دراسة الأحاديث وتخريجها وشرحها من ناحية حديثية .

---

(١) هذا ما صرح به وزير الصحة الكويتي عام ٢٠١٦.

(http://alqabas.com/٢٥٠٨٢/)

المبحث الأول

السمنة في ميزان السنة النبوية. وتحته مطالب

المطلب الأول: إخبار النبي ﷺ عن حدوث السمنة في أمته في آخر الزمان.

تواترت الأخبار والأحاديث عن النبي ﷺ عن حدوث السمنة في آخر الزمان، والدراسات الحالية والواقع يشهد بذلك، وقد نقلت منظمة الصحة العالمية إحصائيات تبين أن :" السمنة زادت في العالم بأكثر من الضعف منذ عام(١٩٨٠م) ، وفي عام (٢٠١٤م) كان أكثر من (1.9) مليار بالغ، من سن (18) عاماً فأكثر، زائدي الوزن وكان أكثر من (600 مليون) شخص منهم مصابون بالسمنة"(١).

ويمكن القول أن نبينا الكريم ﷺ أخبرنا عن حدوث هذا الأمر من عقود، ورويت فيه أحاديث منها:

عن أبي هريرةﷺ،قال : قال رسول الله ﷺ: «خير أمتي القرن الذين بعثت فيهم ، ثم الذين يلونهم ...قال: ثم يخلف قوم يحبون السَّمَانَة ، يشهدون قبل أن يستشهدوا»(٢).

وعن عمران بن حصينﷺ يحدث ، أن رسولﷺقال :« إن خيركم قرني ، ثم الذين يلونهم ، ... ثم يكون بعدهم قوم يشهدون ولا يستشهدون ، ويخونون ولا يؤتمنون ، وينذرون ولا يوفون ، ويظهر فيهم السمن».(٣)

قال النووي (٤) : "السَّمَانَة: بفتح السين هي السِّمَنُ . والمراد كثرة اللحم ، ومعناه أنه يكثر ذلك فيهم.... والمذموم منه من يَستَكْسِبُهُ ، وأما من هو فيه

(١) نقلا عن موقع منظمة الصحة العالمية:
(www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar)

(٢) الحديث أخرجه مسلم بهذا اللفظ (٢٥٣٧) .

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (٢٦٥١)، ومسلم في صحيحه (٢٦٥١)

(٤) النووي: هو يحيى بن شرف بن مري بن حسن بن حسين محمد بن جمعة بن حرام الشيخ الإمام العلامة محيي الدين أبو زكريا الحزامي النووي الحافظ الفقيه الشافعي . ولد (٦٣١) توفي (٦٧٦). الأعلام للزركلي (١٤٩/٨).

خلقة فلا يدخل في هذا ، والمتكسب له هو المتوسع في المأكول والمشروب زائدا على المعتاد".[١]

قال ابن حجر:[٢] قوله ويظهر فيهم السمن أي كثرة اللحم. ووجه كونه عيباً أنه يحصل من كثرة الأكل وليس من الصفات المحمودة [٣] .

ورجح ابن حجر أن المراد بالحديث التوسع بالأكل والشرب وما ينتج عنه من السمنة، واستدل بلفظ رواه الترمذي عن النبي ﷺ:"ثم يجيء قوم يتسمنون ويحبون السمن"[٤] وهو ظاهر في تعاطي السمن على حقيقته، فهو أولى ما حمل عليه خبر الباب، وإنما كان مذموما لأن السمين غالبا بليد الفهم، ثقيل عن العبادة كما هو مشهور[٥].

المطلب الثاني: الأحاديث الواردة عن النبي ﷺ في ذم السمنة.

ورد عن النبي ﷺ أنه ذم من تطلَّب السمنة لا من هي موجودة فيه دون طلب كسبب قهري [٦] ، فمن ذلك أنه ﷺ: «**رأى رجلا سمينا فجعل النبي ﷺ يومئ إلى بطنه بيده ويقول: «لو كان هذا في غير هذا المكان لكان خيرا لك»**.[٧] **وفي لفظ:«رأى رجلا عظيم البطن ، فقال بإصبعه في بطنه».**

(١) المنهاج في شرح صحيح مسلم بن الحجاج (٦٨/١٦). بتصرف.
(٢) ابن حجر: أحمد بن علي بن محمد الكناني العسقلاني، أبو الفضل، شهاب الدين، ابن حَجَر، أصله من عسقلان (بفلسطين) ومولده ووفاته بالقاهرة. ولد (٧٧٣ – وتوفي٨٥٢ هـ). الأعلام (١٧٨/١).
(٣) فتح الباري (١٣٤/١)
(٤) أخرجه الترمذي في الجامع (٢٢٢١)
(٥) فتح الباري (٢٦٠/٥)
(٦) الاستزادة ، انظر حالات مستثناة من ذم السمنة: بسبب قهري، وبسبب الراحة، ولتقوية البدن، وللمرأة. انظر كتاب علاج السمنة أحكام وضوابط (٥٨-٥٩).
(٧) الحديث أخرجه ابن أبي شيبة في مسنده (٧٦٢)، وأحمد في المسند (١٥٤٤١) والبخاري في التاريخ الكبير (٢٣١٤)، البدع لابن وضاح (٢٠٦)، والطبراني في المعجم الكبير (٢١٨٤)، والحاكم في المستدرك (١١٨/٤) ، وأبو نعيم في معرفة الصحابة (١٦٧٩)، قال الحاكم : صحيح الإسناد ولم يخرجاه. ووافقه الذهبي، وجود إسناده=

قال السندي[1]: قوله: "لو كان هذا"، أي: الطعام الذي حصل به هذا السمن، لو صرفه في غير الأكل لكان خيراً له[2].

قال الساعاتي[3]: "يريد والله أعلم أنه لو كان هذا العِظَم في غير البطن من أعضائه كالساعدين والرأس ونحو ذلك أو الذكاء والعقل ونحوه كان خيراً له، لأن عِظَم البطن يثقل الرجل ويضره ولا يفيده، لأنه ينشأ عن كثرة الأكل وكثرة الأكل مذمومة؛ فكأنه ﷺ يحثه على التقليل من الأكل لأنه أصح للبدن، والله أعلم".[4]

ويدخل في هذا المطلب أيضا ما تقدم ذكره من حديث عمران بن حصين : **«إن خيركم قرني ... ثم يكون بعدهم قوم يشهدون ولا يستشهدون ، ويخونون ولا يؤتمنون ، وينذرون ولا يوفون ، ويظهر فيهم السمن»** [5] . فإن هذه الصفات وردت في سياق الذم كما هو ظاهر الحديث .

المطلب الثالث: ذم النبي ﷺ الشبع والإسراف في الأكل والشرب.

أباح الله ﷻ أصنافاً من الطعام والشراب للإنسان وبين النبي ﷺ مقدار هذا الطعام الذي فيه نفع ابن آدم ، وينبغي له أن لا يتجاوزه. فقال **المقدام بن معدي**

=العراقي والبوصيري والسخاوي. المغني عن حمل الأسفار (٢٧٧٣) وإتحاف الخيرة المهرة (٣١٢/٥) والمقاصد الحسنة (٢٤٥). وقال الهيثمي: ورجاله رجال الصحيح غير أبي إسرائيل الجشمي وهو ثقة. مجمع الزوائد (٣١/٥)

وقد صحح هذا الإسناد الحافظُ في "تهذيب التهذيب" في ترجمة جَعْدة، ولعله بناء منه على أن شعبة لا يروي إلا عن ثقةٍ عنده.

(١) السندي: محمد بن عبد الهادي السندي المدني ، الحنفي ، أبو الحسن محدث ، حافظ مفسر فقيه ولد في السند وتوفي بالمدينة (١١٣٨هـ) . الأعلام للزركلي (٢٥٣/٦).

(٢) حاشية المسند (١٥٤٤١).

(٣) الساعاتي: أحمد بن عبد الرحمن بن محمد البناء، الساعاتي: من المشتغلين بالحديث مصري. توفي (١٣٧١هـ). الأعلام للزركلي (١٤٨/١).

(٤) الفتح الرباني (218/١٧).

(٥) تقدم تخريجه .

كربﷺ: سمعت رسول الله ﷺ يقول:«ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أُكُلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه».[1]وفي لفظ «فإن غلبت الآدمي نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس» [2].

قوله الأُكُلات: بضمتين...والأكلة بالضم اللقمة، أي يكفيه هذا القدر في سد الرمق وإمساك القوة. وفي رواية:"لقيمات" بالتصغير للإشارة إلى التحقير، مع الدلالة على التقليل بالتنكير.

وقوله صُلبه: أي ظهره ؛ تسمية للكل باسم جزئه، كناية عن أنه لا يتجاوز ما يحفظه من السقوط ويتقوى به على الطاعة. وقوله فإن كان لا مُحالة: بفتح الميم ويضم ، أي إن كان لا بد من التجاوز عما ذكر فلتكن أثلاثا[3].

وعلق الحافظ ابن رجب الحنبلي[4] على هذا الحديث بكلام نفيس حيث قال: "وهذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها... لو استعمل الناس هذه الكلمات،

---

(١) الحديث أخرجه ابن المبارك في مسنده (٦٠٣)، وأحمد في المسند (١٧١٨٦)، والترمذي في سننه (٢٣٨٠)، وابن ماجه في سننه (٣٣٤٩)، وابن أبي الدنيا في الجوع (١)، والنسائي في الكبرى (6739)، والطبري في تهذيب الأثار (١٠٣٦)، وابن حبان في صحيحه(٦٧٤)، والطبراني في الكبير (٦٤٤)، وفي مسند الشاميين (١٩٤٦)، والحاكم في المستدرك (١/١١٧)، والقضاعي في المسند (١٣٤٠)، والبيهقي في شعب الإيمان(٥٦٣٥)، الحديث صححه ابن حبان والحاكم وحسنه ابن حجر في فتح الباري (٩/٥٢٨).

(٢) أخرجه ابن ماجه (٣٣٤٩).

(٣) انظر تحفة الأحوذي (٧/٤٤)، مشكاة المصابيح (٨/٣٢٥١) والتيسير شرح الجامع الصغير (٢/٣٦٩).

(٤) أبو الفرج عبد الرحمن بن أحمد بن رجب السَّلامى البَغدادى الأصل الدِّمشقى الحنبلى ولد(٧٣٦) توفي(٧٩٥ هـ)، الإمام المشهور. الجوهر المنضد في طبقات متأخري أصحاب أحمد (٤٦).

سلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت المارستانات[1] ودكاكين الصيادلة، لأن أصل كل داء التخم".[2]

وقال الحارث بن كَلَدَة طبيب العرب[3]: "الحمية رأس الدواء، والبطنة رأس الداء"، وقال أيضا: "الذي قتل البرية، وأهلك السباع في البرية إدخال الطعام على الطعام قبل الانهضام"[4].

وبيّن ابن القيم [5] المقدار الذي يأكله الإنسان فقال: مراتبُ الغذاء ثلاثة : أحدها: مرتبة الحاجة . والثانية: مرتبة الكفاية . والثالثة: مرتبة الفضلة . فأخبر النبي ﷺ أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها، فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب[6].

ومن الأحاديث الدالة على كراهة الشبع والإسراف في الطعام قول النبيﷺ**«إن المؤمن يأكل في معى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء»**[7].

---

(١) المارَستان: بفتح الراء دارُ المرضى أو مَصحّة أو مستشفى وهو معرب. القاموس المحيط (٢/٨٦٣).

(٢) جامع العلوم والحكم (٢/٤٦٨).

(٣) الحارث بن كَلَدَة بن عمرو بن علاج بن أبي سلمة بن عبد العزى بن غيرة بن عوف بن قسي الثقفي . طبيب العرب. مختلف في إسلامه. ولد قبل الإسلام وتوفي (٥٠أو٦١هـ). انظر الاستيعاب (١/٢٨٣)، الأعلام (٢/١٥٧).

(٤) جامع العلوم والحكم (٢/٤٦٨).

(٥) ابن القيم: محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي ثم الدمشقي الفقيه الحنبلي ، الشهير بابن قيم الجوزية. ولد (٦٩١) توفي (٧٥١). الأعلام (٦/٥٦).

(٦) الطب النبوي (١٦)

(٧) الحديث أخرجه البخاري في صحيحه (٥٣٩٧)، ومسلم في صحيحه (٢٠٦٢).

قوله: مِعًى: بكسر الميم والتنوين مقصورا ، ويجمع على أمعاء ، وفي لغة: بسكون العين بعدها تحتانية –أي معْي–والجمع أمعاء ممدود وهي المصارين[١].

تنوعت آراء العلماء حول هذا الحديث وهل هو خاص برجل بعينه أم عام[٢]، ولأنه قد يوجد كافر يأكل القليل ومؤمن يأكل الكثير.

فأجاب ابن بطال[٣] عن هذا الإشكال: "أنه المؤمن التام الإيمان؛ لأن من حَسُنَ إسلامه وكَمُل إيمانه تفكر في خلق الله له وفيما يصير إليه من الموت وما بعده، فيمنعه الخوف والإشفاق من تلك الأهوال من استيفاء شهواته... وفيه الحض على التقلل من الدنيا والزهد فيها والقناعة بالبلغة"[٤].

قال ابن الجوزي[٥]: ولهذا الحديث معنيان: أحدهما: أن المؤمن يسمي الله عز وجل إذا أكل، فيحصل له شيئان: البركة في الطعام، ودفع الشيطان عنه، فيكون المتناول منه قليلا، فكأن المؤمن قد أكل في معى واحد، والكافر لا يبارك له لعدم التسمية، ويتناول الشيطان معه فيذهب من الطعام كثير، فكأنه قد أكل في سبعة أمعاء.

والثاني: أن المؤمن لاستشعاره الخوف، ونظره في حل المطعم، وحذره من حساب الكسب، يقل أكله، والكافر لا يهتم بشيء من ذلك فيكثر أكله، ولهذا المعنى ترى من قوي خوفه وحزنه نحيلا، بخلاف أهل الغفلات[٦].

---

(١) عمدة القاري (٤٠/٢١)، فتح الباري (٥٣٧/٩)

(٢) ذهب ابن عبد البر والطحاوي أن هذا الحديث مخصوص بكافر بعينه. انظر بيان مشكل الآثار (١١٠/٥-١١٢). والتمهيد (٥٣/١٨). وحمل الحديث على ظاهر أولى. والله أعلم.

(٣) ابن بَطَّال: أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك بن بطال، الإمام، الحافظُ المالكيُّ البكريُّ. (المتوفى: ٤٤٩هـ). الأعلام (٢٨٥/٤).

(٤) شرح ابن بطال على صحيح البخاري (٤٧٢/٩، ٤٧٣) بتصرف.

(٥) جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي القرشي البغدادي.(ولد ٥٠٨ – توفي٥٩٧ هـ). الأعلام (٣١٦/٣).

(٦) كشف المشكل من حديث الصحيحين (٤١٩/١).

وقيل: المراد حض المؤمن على قلة الأكل، إذا علم أن كثرة الأكل صفة الكافر ، فإن نفس المؤمن تنفر من الاتصاف بصفة الكافر ، ويدل على أن كثرة الأكل من صفة الكفار كقوله تعالى ﴿وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأۡكُلُونَ كَمَا تَأۡكُلُ ٱلۡأَنۡعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثۡوًى لَّهُمۡ﴾[محمد:١٢]

ولا يلزم من هذا اطراده في حق كل مؤمن وكافر، فقد يكون في المؤمنين من يأكل كثيرا إما بحسب العادة وإما لعارض يعرض له من مرض باطن أو لغير ذلك ، ويكون في الكفار من يأكل قليلا إما لمراعاة الصحة على رأي الأطباء، وإما للرياضة على رأي الرهبان، وإما لعارض كضعف المعدة"[١].

قال النووي: "المختار المراد أن بعض المؤمنين يأكل في معى واحد وأن أكثر الكفار يأكلون في سبعة أمعاء ولا يلزم أن يكون كل واحد من السبعة مثل معى المؤمن"[٢].

ومن الأحاديث الدالة على كراهية الشبع ، قول النبي ﷺ **«كف عنا جُشَاءك، فإن أكثرهم شبعا في الدنيا، أطولهم جوعا يوم القيامة»** [٣].

---

(١) انظر فتح الباري (٩/٥٣٧-٥٤٠). بتصرف

(٢) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج (١٤/٢٢١).

(٣) الحديث رواه عدد من الصحابة وهم ابن عمر، وأبي جحيفة، وابن عمرو، وابن عباس وسلمان ، وهو بمجوع طرقة لا ينزل عن رتبة الحسن.

١-حديث ابن عمر: أخرجه الترمذى (٢٤٧٨)، وقال: حسن غريب.

٢- حديث أبى جحيفة: أخرجه الحاكم في المستدرك (٤/١١٧).

٣-حديث أنس: أخرجه البيهقى فى شعب الإيمان (٥٦٤٧).

٤-حديث سلمان الفارسي: أخرجه البزار (٢٤٩٨)، والطبراني في الكبير (٦٠٨٧).

قال الألباني: و جملة القول أن الحديث قد جاء من طرق عمن ذكرنا من الصحابة، وهي وإن كانت مفرداتها لا تخلو من ضعف، فإن بعضها ليس ضعفها شديدا، ولذلك فإني أرى أنه يرتقي بمجموعها إلى درجة الحسن على أقل الأحوال. السلسلة الصحيحة (٣٤٣).ملخصاً.

قوله "الجُشَاء" : بضم الجيم، تنفس المعدة عند الامتلاء [١]. والريح الخارج من المعدة عند الشبع، والنهي عن الجشاء نهى عن سببه ، وهو الشبع وهو مذموم شرعا وطبا [٢].

قوله"فإن أكثرهم": أي أكثر الناس شبعا في الدنيا أطولهم جوعا يوم القيامة [٣].

وتبين أم المؤمنين عائشة﵂ هدي النبي ﷺ وحال بيته فتقول:"**ما شبع آل محمدﷺ من خبز شعير يومين متتابعين، حتى قبض رسول الله ﷺ**"[٤]. في لفظ لمسلم "**ما شبع محمدﷺ وأهله ثلاثة أيام تباعا**".

ويبين الشراح المراد من الحديث " ومقصوده من جواز الشبع في الجملة من المفهوم ، والذي يظهر أن سبب عدم شبعهم غالباً كان بسبب قلة الشيء عندهم، على أنهم كانوا قد يجدون ولكن يؤثرون على أنفسهم وذلك لأن الشبع مذموم ، وأجمعت العرب كما قال فضيل بن عياض على أن الشبع من الطعام مذموم".[٥]

فهذا الحديث يدل على جوزا الشبع أحياناً، لا أن يتخذ ذلك عادة له ويكثر منه ، فهذا المنهي عنه كما تقدم.

المطلب الرابع: شكوى الصحابة عدم الشبع.

ورد عن الصحابة رضي الله عنه أنهم شكو إلى رسول الله ﷺ كما في حديث وحشي بن حرب بن وحشي بن حرب عن أبيه عن جده وحشي قال: قالوا :" **يا رسول الله، إنا نأكل ولا نشبع، قال: «تجتمعون على طعامكم أو**

---

(١) لسان العرب (٤٨/١).

(٢) تحفة الأحوذي (٣١٢/٣).

(٣) التيسير شرح الجامع الصغير (٢٠٩/٢).

(٤) أخرجه البخاري في الصحيح (٦٦٨٧)، ومسلم في صحيحه (٢٩٧٠).

(٥) عمدة القاري (٢٧/٢١) ، وفتح الباري (٤٢٩/٩).

تتفرقون؟»قالوا: نتفرق قال:«اجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله، يبارك لكم فيه»(1) .

قال ملا علي القاري(2): هذا الحديث بين أن الصحابة رضي الله عنهم ذكروا لرسول الله ﷺ أنهم يأكلون كثيراً. وقوله:"ولا نشبع": أي ونحن نريد القناعة، والقوة على الطاعة ، والشبع نقيض الجوع.

---

(1) الحديث حسن بمجموع طرقه. وهذا الحديث أخرجه الإمام أحمد في المسند (١٥٦٤٨)، وأبو داود في السنن (٣٧٦٤) وابن ماجه (٣٢٨٦)، وابن أبي عاصم في الآحاد والمثاني (٤٨٠)، وابن قانع في معجم الصحابة (٢١١٣)، وابن حبان في صحيحه (٥٢٢٤)، والطبراني في الكبير (٣٦٨)، والحاكم في المستدرك (١٠٣/٢)، والبيهقي في السنن (٢٥٨/٥)، كلهم من طرق عن وحشي بن حرب عن أبيه عن جده به. والحديث فيه وَحْشي: بفتح أوله وسكون المهملة ثم معجمة ابن حرب بن وحشي بن حرب الحبشي الحمصي مستور. التقريب (٧٣٩٩). وحرب بن وحشي بن حرب الحبشي الحمصي مقبول. التقريب (١١٧٠).وجده: وحشى بن حرب الحبشى، أبو دسمة صحابي. الإصابة (٤٧٠/٩). لكن له شواهد يتقوى بها منها:

١-حديث عمر عند ابن ماجه (٣٢٨٧) والبزار (١٢٧) بلفظ: "كلوا جميعا ولا تتفرقوا، فإن البركة مع الجماعة". فيه عمرو بن دينار قهرمان آل الزبير. وهو ضعيف. التقريب (٥٠٢٥).

٢-حديث جابر بن عبد الله عند أبي يعلى (٢٠٤٥) ، والطبرانى فى الأوسط (٧٣١٣)، والبيهقي في شعب الإيمان (٩٦٢٢) بلفظ: "إن أحب الطعام إلى الله ما كثرت عليه الأيدي". والحديث حسن الحافظ العراقي والسيوطي. انظر المغني عن حمل الأسفار (٢٤٠٨)، والجامع الصغير (٢١٣).

(2) الملا علي القاري: علي بن (سلطان) محمد، نور الدين الملّا الهروي القاري: فقيه حنفي، من صدور العلم في عصره. ولد في هراة وسكن مكة وتوفي بها (١٠١٤هـ). الأعلام للزركلي (١٣/٥) .

قال: "فلعلكم تفترقون": أي حال الأكل بأن كل واحد من أهل البيت يأكل وحده، وفي رواية: " فلعلكم تأكلون متفرقين ". أي حال الأكل بأن كل واحد من أهل البيت يأكل وحده.

"قالوا: نعم. قال: فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله" : أي جميعكم في ابتداء أكلكم "يبارك لكم فيه" . أي: في الطعام(١).

قال ابن بطال: فيه أن الاجتماع على الطعام من أسباب البركة فيه(٢).

قال ابن رجب: وفي هذا إشارة إلى أن البركة تتضاعف مع الكثرة والاجتماع على الطعام (٣).

قال العباد(٤): "والاجتماع على الطعام من أسباب البركة، والأكل على سبيل الانفراد وعلى سبيل الاجتماع كل ذلك سائغ، كما جاء في الآية: ﴿ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَأْكُلُواْ جَمِيعًا أَوْ أَشْتَاتًا﴾[النور:٦١] فالاجتماع والانفراد في الأكل سائغ، ولكن الاجتماع فيه فائدة، وهي للاجتماع والتلاقي والتآنس بين أهل البيت، وأيضاً فيه زيادة البركة. الأمر للندب والاستحباب، وليس للوجوب.

وبين الشيخ-حفظه الله- المراد بالاجتماع على الطعام: أن يكون الطعام لهم جميعاً، سواء أكلوا من الصحفة أو الوعاء الذي يكون بين أيديهم، أو أن كل واحد يغرف لنفسه في صحن خاص على مقدار حاجته كل ذلك لا بأس به؛ لأن هذا كله داخل تحت الاجتماع على الطعام، أما أن يقدم لكل واحد طعام خاص فهذا ليس باجتماع على الطعام"(٥).

---

(١) انظر عون المعبود (١٠/١٧٠)، ومرقاة المفاتيح (٧/٢٧٣٩).

(٢) شرح صحيح البخاري (٩/٥٠٢).

(٣) شرح صحيح البخاري لابن رجب (٥/١٦٧).

(٤) الشيخ عبد المحسن بن حمد العباد البدر ، أحد العلماء البارزين ، ومحدث مشهور معاصر، أطال الله في عمره.

(٥) شرح سنن أبي داود للعباد حديث رقم (٣٧٦٤). بتصرف يسير.

ويظهر من هذا الحديث أن الإحساس بالشبع أمر مهم؛ خاصةً مع من يريد أن يخفف من الطعام، فأرشد النبيﷺ إلى الاجتماع وذكر اسم الله تعالى وهما من أسباب البركة [1]، بخلاف من يأكل وحده قد يصبح منهوماً يأكل ولا يشبع، وربما أراد أن ينهي ما في الإناء وإن كان فوق طاقته، وهذا بلا شك من أسباب التخمه وزيادة الوزن. والله أعلم.

(١) سيأتي التعريف بالبركة في الباب الذي يليه.

المبحث الثاني

الأكل في ميزان السنة النبوية

المطلب الأول: التسمية عند الطعام سبب للبركة ، والأكل باليمين، والأكل مما يليك.

هذا المطلب يبيّن الآداب النبوية في كيفية الأكل، وسنن التي ينبغي مراعتها وبعض الأمور واجبة. فعن عمر بن أبي سلمة ﷺ يقول:**كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله ﷺ: «يا غلام، سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك». فما زالت تلك طعمتي بعد**" [(١)] .

يبين الصحابي الجليل عمر بن أبي سلمة أنه كان "غلاما" أي صبيا دون البلوغ. وكان في "حِجر" بالكسر أي: تحت تربيته ورعايته وحضانته. قوله "تطيش في الصحفة" أي: أحركها في جوانب القصعة لألتقط الطعام ولا أقتصر على موضع، والصحفة: ما تشبع خمسة ونحوها، وهي أكبر من القصعة.. قوله "سم الله" أي: قل بسم الله عند بدء الأكل. قوله: "يليك" : من الجانب الذي يقرب منك من الطعام. قوله: "تلك طعمتي" أي: صفة أكلي وطريقتي فيه[(٢)].

الحديث فيه مسائل :

١. التسمية على الطعام: وهي قول: بسم الله، في ابتداء الأكل[(٣)]. ونقل النووي الإجماع على استحباب التسمية[(٤)]، وتعقبه الحافظ ابن حجر بأن جماعة من العلماء قالوا بالوجوب[(٥)] .

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٥٠٦١) ومسلم (٢٠٢٢).
(٢) انظر المفهم (٥/ ٢٩٧)، وعمدة القاري (٢٨/٢١)، والمنهاج شرح صحيح مسلم (١٦٧/١٣)،وفتح الباري (٥٢١/٩). وسيأتي خلاف ذلك وأن القول بالوجوب رواية عند الحنابلة وهو اختيار ابن القيم.
(٣) انظر الموسوعة الفقهية الكويتية (٨/92).
(٤) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج (٥٩/٧)
(٥) فتح الباري (٥٢٢/٩).

٢. الأكل باليمين، قال ابن حجر: حمله أكثر الشافعية على الندب، لكن نص الشافعي على الوجوب.... ويدل على وجوب الأكل باليمين وورود الوعيد في الأكل بالشمال، ففي صحيح مسلم من حديث سلمة بن الأكوع " **أن النبي ﷺ رأى رجلا يأكل بشماله، فقال:«كل بيمينك»، قال: لا أستطيع. قال: «لا استطعت». فما رفعها إلى فيه بعد**[١]" ... وثبت النهي عن الأكل بالشمال، وأنه من عمل الشيطان من حديث ابن عمر.[٢] «**لا يأكلن أحد منكم بشماله ولا يشربن بها، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بها**[٣] ».

٣. الأكل مما يليك، أي الجانب الذي يقرب منك من الطعام.

قال النووي: وفي هذا الحديث بيان ثلاث سنن من سنن الأكل، وهي: التسمية، والأكل باليمين، والثالثة: الأكل مما يليه؛ لأن أكله من موضع يد صاحبه سوء عشرة وترك مروءة، فقد يتقذره صاحبه لا سيما في الأمراق وشبهها، وهذا في الثريد والأمراق وشبهها، فإن كان تمرا أو أجناسا؛ فقد نقلوا إباحة اختلاف الأيدي في الطبق ونحوه، والذي ينبغي تعميم النهي حملاً للنهي على عمومه حتى يثبت دليل مخصص.[٤]

وقال القرطبي[٥]: وهذه الأوامر كلها على الندب؛ لأنَّها من المحاسن المكمِّلة، والمكارم المستحسنة. والأصل فيما كان من هذا الباب: الترغيب، والنَّدب[٦] .

ومن الأحاديث الدالة على أهمية التسمية على الطعام وأنها سبب للبركة:

---

(١) صحيح مسلم: (٢٠٢١).

(٢) فتح الباري: (٥٢٢/٩).

(٣) صحيح مسلم: (٢٠٢٠).

(٤) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: (٥٩/٧).

(٥) القرطبي: أحمد بن عمر بن إبراهيم، أبو العباس الأنصاري القرطبي: فقيه مالكي، محدث. (ولد ٥٧٨ - توفي٦٥٦ هـ)، تاريخ الإسلام: (٧٩٥/١٤)، الأعلام: (١٨٦/١).

(٦) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم: (٢٩٨/٥).

ما روي عن رسول الله ﷺ أنه كان يأكل طعاما في ستة نفر، فجاء أعرابي فأكله بلقمتين، فقال رسول الله ﷺ: **«أما إنه لو كان سمى بالله لكفاكم، فإذا أكل أحدكم طعاما فليذكر اسم الله عليه، فإن نسي في أوله فليقل : بسم الله أوله وآخره»** (١).

وفي الحديث دليل على مشروعية التسمية للأكل، وأن الناسي يقول في أثنائه: بسم الله في أوله وآخره، وكذا التارك للتسمية عمداً يشرع له التدارك في أثنائه (٢) .

قال ابن القيم : "والصحيح وجوب التسمية عند الأكل، وهو أحد الوجهين لأصحاب أحمد، وأحاديث الأمر بها صحيحة صريحة لا معارض لها، ولا إجماع يسوغ مخالفتها ويخرج عن ظاهرها، وتاركها شريكه الشيطان في طعامه وشرابه.(٣)

والحديث وقد دل على أن التسمية "جالبة للخير والبركة، طاردة للشيطان الملعون المطرود الذي يمحق البركة"(٤).

والبركة هي: "النماء والزيادة من الخير، مع ثبوت هذا الخير واستقراره ودوامه واستمراره عند صاحبه. وتكون في القليل فتكثره وتكون في الكثير فتنفع به. وكثير من الناس لا يعرف البركة إلا في الكثير، ومهم جداً أن يلتمس

---

(١) أخرجه الطيالسي في مسنده، (١٦٧١) وأحمد في مسنده: (٢٥٧٤٦)، والدارمي في سننه: (٢٠٦٣) وأبو داود في سننه (٣٧٦٧) والترمذي في جامعه (١٨٥٨) والترمذي في الشمائل (١٨٩)، وابن ماجه في سننه (٣٢٦٤)، والنسائي في الكبرى (١٠٠٤٠)، والطحاوي في "شرح مشكل الآثار" (١٠٨٤) وابن حبان في صحيحه (٥٢١٤) والحاكم في مستدركه: (١٠٣/٤) رقم(٧١٧٩)، والبيهقي في سننه الكبير: (١٤٧٢٣).

(٢) تحفة الأحوذي: (١٠١/٣).

(٣) انظر زاد المعاد في هدي خير العباد: (٣٦٢/٢).

(٤) البركة في الرزق والأسباب الجالبة لها في ضوء الكتاب والسنة. عبد الله مرحول السوالمة: (٢٨٨). نقلا عن مجلة الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، العدد ١٩٩ – السنة ٣٥ – ١٤٢٣.

المسلم البركة، وهي أقسام: فهناك البركة الجلية المحسوسة، أو الخفية بدفع الضرر والشر عن صاحبها، أو الأخروية بما يدخره الله عز وجل للعبد يوم القيامه".[١]

فالبركة أمر مطلوب في الطعام؛ لأنها سبب من أسباب قلة الطعام ونفعه إذا حلت، "وتحصل بها التغذية، وأسلم عاقبة من الأذى، وأقوى على الطاعة"[٢]، وهي خفية الأسباب، لا تعرف أسبابها إلا من خلال تتبع نصوص الكتاب والسنة. والله أعلم.

المطلب الثاني: النهي عن الاتكاء.

كان للنبيﷺ هدي في جلسته للطعام، تبيّن كمال تواضعه ﷺ وأنه لا يأكل إلا ما يقيم صلبه ﷺ .

فقال ﷺ «لا آكلُ مُتَّكِئًا"، وفي لفظ: "لا آكل وأنا متكئ» [٣]

وكان سبب هذا الحديث قصة الأعرابي لما " أهدي للنبي ﷺ شاة؛ فجثا[٤] على ركبتيه يأكل، فقال له الأعرابي: ما هذه الجلسة؟ فقال ﷺ **«إن الله جعلني عبدا كريما ولم يجعلني جبارا عنيدا»**.[٥]

والإتكاء في اللغة، قال ابن الأثير[٦] : "المتكئ في العربية كل من استوى قاعداً على وطاء متمكناً، والعامة لا تعرف المتكئ إلا من مال في قعوده معتمدا

---

(١) المصدر السابق: (٢٥٥،٢٥٦) بتصرف يسير. انظر أقسام البركة مع شرحها. البركة في الرزق: (٢٥٦،٢٥٧).

(٢) فتح الباري: (٥٧٨/٥).

(٣) أخرجه البخاري في الصحيح (٥٣٩٨).

(٤) الجثو: أي جلس على ركبتيه . لسان العرب: (٧٧/٣).

(٥) أخرجه ابن ماجه في سننه: (٣٢٦٣) وأبو داود في سننه: (٣٧٧٣) والبيهقي في "سننه الكبير" : (٧ / ٢٨٣)، والضياء المقدسي في الأحاديث المختارة: (٩ / ٩١) برقم: (٧٣) وحسن إسناد القصة الحافظ ابن حجر في فتح الباري: (٥٤١/٩).

(٦) ابن الأثير : هو المبارك بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري، أبو السعادات، مجد الدين. (ولد ٥٤٤) توفي (٦٠٦ ه). الأعلام: (٢٧٢/٥).

على أحد شقيه، والتاء فيه بدل من الواو، وأصله من الوكاء وهو ما يشد به الكيس وغيره، كأنه أوكأ مقعدته وشدها بالقعود على الوطاء الذي تحته".[١]

صفات الإتكاء هي:

١. أن يتمكن في الجلوس للأكل على أي صفة كان.

٢. أن يميل على أحد شقيه.

٣. أن يعتمد على يده اليسرى من الأرض.

قال الخطابي[٢]: "تحسب العامة أن المتكئ هو الآكل على أحد شقيه، وليس كذلك بل هو المعتمد على الوطاء الذي تحته،... ومعنى الحديث: إني لا أقعد متكئا على الوطاء عند الأكل فعل من يستكثر من الطعام، فإني لا آكل إلا البلغة من الزاد فلذلك أقعد مستوفزا" [٣].

قال ابن القيم: وقد فُسِّر الاتكاءُ بالتربُّع، وفُسِّر بالاتكاء على الشيء، وهو الاعتمادُ عليه، وفُسِّر بالاتكاء على الجنب. والأنواعُ الثلاثة من الاتكاء، فنوعٌ منها يضرُّ بالآكل، وهو الاتكاء على الجنب، فإنه يمنعُ مجرَى الطعام الطبيعي عن هيئته، ويَعوقُه عن سرعة نفوذه إلى المَعِدَة، ....وأما النوعان الآخران: فمن جلوس الجبابرة المنافي للعبودية، ولهذا قال: «**آكُلُ كما يأكُلُ العبد**» [٤].

وورد عن الشعبي[٥] ، سبب علة الكراهة والحكمة في ترك الإتكاء؛ أنه قال: " إنما كره الأكل متكئا مخافة أن تعظم بطونهم" [٦].

---

(١) النهاية في غريب الحديث: (١/١٩٣)، وانظر: تاج العروس (١/٤٩٩).

(٢) الخطابي: أبو سليمان حَمْد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي (المتوفى: ٣٨٨هـ). سير أعلام النبلاء: (١٧/٢٣).

(٣) معالم السنن: (٤/٢٤٣). بتصرف.

(٤) الطب النبوي: (١٧٩، ١٨٠).

(٥) الشعبي: عامر بن شراحيل بن عبد ذي كبار، الشعبي الحميري، أبو عمرو. ولد(١٩ه). توفي(١٠٣ هـ). تهذيب الكمال: (١٤/٢٨).

(٦) فتح الباري: (٩/٤٥١).

قال الطحاوي[1]: "فأخبر الشعبي بالمعنى الذي كره رسول الله ﷺ من أجله الأكل متكئا، وأنه إنما هو لما يحدث عنه من عظم البطن".[2]

قال ابن حجر: "فالمستحب في صفة الجلوس للآكل أن يكون جاثيا على ركبتيه وظهور قدميه، أو ينصب الرجل اليمنى ويجلس على اليسرى[3].

وورد عن أنس بن مالك ﷺ قال: «**رأيت النبي ﷺ مقعيا يأكل تمرا**» [4].

مقعيّا: والإقعاء في الجلوس هو أن يلصق الرجل إليتيه بالأرض وينصب ساقيه، ويضع يده بالأرض، وقيل: هو أن يجلس على وركيه وهو مستوفز.[5] واستوفز في قعدته إذا قعد منتصبا قعوداً غير مطمئن ومستعجل.[6]

والحكمة في ذلك: ما ذكره القرطبي: وإنما كان يأكل كذلك لعدم نهمه، وقلّة مبالاته بأكله؛ إذ لم تكن همته فيما يجعل في بطنه، وإنما كان يأكل القليل من الطعام عند الحاجة، وعلى جهة التواضع، ولذلك قال ـ ﷺ ـ : «**أما أنا فلا آكل متكئًا، ولكن آكل كما يأكل العبد، وأجلس كما يجلس العبد**» [7].

قال ابن بطال: إنما فعل النبي ﷺ ذلك تواضعا وتذللا لله[8].

وورد عن أنس ﷺ قال: « **لم يأكل النبي ﷺ على خوان حتى مات**»، قيل له: فعلى ما كانوا يأكلون؟ قال: على السُّفَر. [9]

---

(١) الطحاوي: أبو جعفر، أحمد بن محمد بن سلامة بن سلمة الأزدي الحجري المصري الحنفي.(ولد٢٣٩ – توفي٣٢١هـ)ـ السير: (١٥/٢٧).

(٢) شرح معاني الآثار: (٤/٢٧٥). وهذا ما رجحه ابن حجر في فتح الباري: (٩/٥٤٢).

(٣) فتح الباري: (٩/٥٤٢).

(٤) أخرجه مسلم في الصحيح: (٢٠٤٥).

(٥) جامع الأصول: (٧/٣٩٥).

(٦) لسان العرب: (٥/٣٣٧).

(٧) المفهم: (٧/٣٩٦).

(٨) شرح ابن بطال على صحيح البخاري: (9/٤٧٤).

(٩) أخرجه البخاري في الصحيح: (٦٤٥٠).

خِوان: بكسر أوله وضمه هو المائدة المعدة للأكل[١]، والسُّفْرَة: ما يبسط إذا أكل عليه[٢]. وهذا فيه تواضع النبي ﷺ وأنه كان يأكل على الأرض، والذي يأكل على السفر إذا كان لا يتكئ في جلسة، لا يكثر من الأكل، بخلاف المطمئن في جلسته فإنه يتوسع في الأكل ويسترسل فيه؛ لأنه مستريح في الجلسة والمعدة في وضع متمددة فيه، فتستقبل الطعام بكميات أكبر ولا تشبع حتى تمتلئ. والله أعلم.

المطلب الثالث: التنفس والأكل ببطء .

«كان رسول الله ﷺ يتنفس في الشراب ثلاثا، ويقول: إنه أروى وأبرأ وأمرأ »[٣].

ومعنى تنفُّسِه في الشراب: إبانتُه القَدَح عن فيه، وتنفُّسُه خارجَه، ثم يعود إلى الشراب.[٤] أي "أنه كان يتنفس على الشراب لا فيه داخل الإناء"[٥]

وقوله ﷺ: "أروى" من الري أي: أكثر رياً . وقوله "أبرأ" : أي أبرأ من ألم العطش، وقيل: أي أسلم من مرض أو أذى يحصل بسبب الشرب . في نفس واحد. وقوله: "أمرأ "، أي: أجمل انسياغاً.[٦]

قال ابن القيم: "وفي هذا الشرب حكم جمة، وفوائد مهمة ...منها أنه يبرئ من شدة العطش ودائه لتردده على المعدة الملتهبة دفعات، فتسكن الدفعة الثانية ما عجزت الأولى عن تسكينه، والثالثة ما عجزت الثانية عنه، وأيضا فإنه أسلم لحرارة المعدة، وأبقى عليها من أن يهجم عليها البارد وهلة واحدة... وأيضا

---

(١) فتح الباري: (١/١٢٠).

(٢) لسان العرب: (٤/٣٦٩).

(٣) الحديث أخرجه البخاري: (٥٦٣١)، ومسلم في صحيحه: (٢٠٢٨).

(٤) الطب النبوي: (١٦٩).

(٥) فتح الباري: (١٠/٩٣).

(٦) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: (١٣/١٧٣).

فإنه أسلم عاقبة، وآمن غائلة من تناول جميع ما يروي دفعة واحدة، وهو أسرع انحدارا عن المريء لسهولته وخفته عليه، بخلاف الكثير، فإنه لا يسهل على المريء انحداره. ومن آفات الشرب نهلة واحدة أنه يخاف منه الشرق بأن ينسد مجرى الشراب لكثرة الوارد عليه، فيغص به، فإذا تنفس رويدا، ثم شرب، أمن من ذلك"(١) .

فإذا كان الشراب يحتاج إلى تنفس وأن يكون على دفعات فالطعام كذلك يقاس عليه بجامع العلة بينهم وهو عدم الشرق وأنفع للمعدة وأفضل للإحساس بالشبع. ويمكن أن يدخل في هذا المطلب عدم الاستعجال في أكل الطعام وتركه حتى يذهب بخاره، فقد روت أسماء بنت أبي بكرﷺ، أنها كانت إذا أتيت بثريد أمرت به فغطي حتى يذهب فوره ودخانه، وتقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول:«**هو أعظم للبركة**»(٢) .

ومعلوم أن الطعام إذا عظمت بركته عظم نفعه للبدن وحصل به الشبع، أعان على الطاعة، وفي هذا الحديث عدم الاستعجال بالطعام الحار؛ لأنه يؤذي صاحبه.

المطلب الرابع: الأكل بثلاثة أصابع، ولعق اليد.

كان رسول اللهﷺ «**يأكل بثلاث أصابع، ويلعق يده قبل أن يمسحها**»(٣) .

اللعق: هو اللحس(٤). وهذا الحديث "فيه أدب حسن، وسنة جميلة؛ لأنها تشعر بعدم الشره في الطعام، وبالاقتصار على ما يحتاج إليه من غير زيادة عليه، وذلك أن الأصابع الثلاثة يستقل بها الظريف الخبير... أن الله تعالى قد يخلق

---

(١) الطب النبوي: (١٦٩، ١٧٠) بتصرف.

(٢) أخرجه أحمد في مسنده: (٢٧٦٠٠): وعبد بن حميد في المنتخب من مسنده: (١٥٧٥)، والدارمي في مسنده: (٢٠٩١)، وابن حبان في صحيحه: (٥٢٠٧)، والطبراني في الكبير: (٢٤ / ٨٤)، والحاكم في مستدركه: (٤ / ١١٨) ، والبيهقي في سننه الكبير: (٧ / ٢٨٠).

(٣) صحيح مسلم (٢٠٣٢)

(٤) القاموس المحيط (٩٢٢).

الشبع في الأكل عند لعق الأصابع أو القصعة، فلا يترك شيئًا من ذلك احتقارًا له."[1]

قال ابن الجوزي: "الأكل بإصبع واحد لا يتم به التناول، ولا باثنين، والأكل بأربع أو خمس يرفع فوق ما يطيقه الفم، ويدل على الشره، والعدل الأكل بثلاث"[2].

وللأكل بثلاثة أصابع مع اللعق فوائد منها:

"أحدها: أنه ربما كانت البركة في ذلك القدر الباقي على اليد. والثاني: أنه دفع للكبر. والثالث: أنه منع التبذير والتفريط ، وقد كانوا يحتاجون إلى مص النواة لشدة فقرهم"[3].

الرابعة: الأكل بأكثر من ثلاث فيه من الشره وسوء الأدب وتكبير اللقمة.[4]

قال النووي: "في هذا الحديث أنواع من سنن الأكل، منها استحباب لعق اليد محافظة على بركة الطعام وتنظيفا لها، واستحباب الأكل بثلاثة أصابع، ولا يضم اليها الرابعة والخامسة إلا لعذار؛ بأن يكون مرقا مما لا يمكن بثلاث، وغير ذلك من الأعذار"[5].

والمراد بالبركة ما تحصل به التغذية، وتسلم عاقبته من الأذى، ويقوي على الطاعة، والله أعلم[6].

أما عن الأصابع التي كان يأكل بها النبي ﷺ، فقد روي عنه أنه " كان ﷺ يأكل بأصابعه الثلاث، بالإبهام والتي تليها والوسطى"[7].

---

(١) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم (٣٩٦/٧).
(٢) كشف مشكل الصحيحن (١٣٠/٢).
(٣) كشف مشكل الصحيحن (١٣٠/٢).
(٤) إكمال المعلم على صحيح مسلم (٥٠٢/٦).
(٥) المناهج شرح صحيح مسلم بن الحجاج (٢٣٠/١٣).
(٦) فتح الباري (٥٧٨/٥).
(٧) الطبقات لابن سعد (١٨٤/١) الغيلانيات (٩٦٥)، والمعجم الأوسط (١٦٤٩) وأخلاق النبي لأبي الشيخ الأصبهاني (١٦٧/١). والحديث مداره على محمد بن كعب بن=

وقد يستغرب بعض الناس الأكل بثلاثة أصابع، وهناك بعض الشعوب تأكل بأعواد، تسمى (الهاشي)، وهي مشهورة في الصين واليابان وكوريا وما حولها من المدن.[1]

المطلب الخامس: النهي عن القِران في التمر.

ومن الأداب الكريمة، النهي عن القِران بين التمرتين، وذلك لما فيه شره، وقد يؤذي صاحبه ويسبب له الغصة خاصة في التمر؛ لأنه يحتوي على نوى.

فقد نهى النبي ﷺ«أن يقرن الرجل بين التمرتين جميعاً حتى يستأذن أصحابه» [2].

قوله: "أن يقرن بين التمرتين قال ابن الأثير:وهو أن يجمع بين التمرتين في الأكل، وإنما نهى عنه لأن فيه شرهًا وذلك يزري بصاحبه، أو لأن فيه : غبناً برفيقه . [3]

وقال ابن بطال: "النهي عن القران من حسن الأدب في الأكل عند الجمهور لا على التحريم، خلافًا للظاهرية؛ لأن الذي يوضع للأكل سبيله سبيل المكارمة لا التشاح، لاختلاف الناس في الأكل لكن إذا استأثر بعضهم بأكثر من بعض لم يحمد له ذلك".[4]

=عجره. قال الهيثمي: لم أعرفه. مجمع الزوائد:(٥/٢٨)، وذكره ابن سعد في "طبقاته الكبرى" في الطبقة الثانية من أهل المدينة من التابعين، وقال: قتل يوم الحرَّة في ذي الحجة سنة ثلاث وستين. (٥/ ٢٨٠). وقد رجح ابن حجر والعراقي هذه الأصابع . انظر الفتح (٩/٥٧٩).

(١) انظر: ويكيبيديا العربية(https://ar.wikipedia.org/wiki/أعواد_الأكل) .

(٢) أخرجه البخاري في الصحيح: (٢٤٩٠) ومسلم في الصحيحه: (٢٠٤٥).

(٣) النهاية في غريب الحديث: (٤/٥٣).

(٤) شرح ابن بطال: (٩/٧).

والحكمة من النهي، أحدهما: أن ذلك يدلّ على كثرة الشّرَه، والنَّهم. وثانيهما: إيثار الإنسان نفسه بأكثر من حقه على مُشاركه، وحكمهم في ذلك التساوي(١).

المطلب السادس: النهي عن الشرب قائماً:

ورد عن أبي سعيد الخدريﷺ : أن رسول الله ﷺ «**نهى عن الشرب قائماً**». وفي لفظ: «**زجر عن الشرب قاما**».(٢)

قال النووي: اعلم أن هذه الأحاديث أشكل معناها على بعض العلماء حتى قال فيها أقوالا باطلة، وزاد حتى تجاسر ورام أن يضعف بعضها.(٣)

قال الخطابي:"هذا نهي تأديب وتنزيه؛ لأنه أحسن وأرفق بالشارب، وذلك لأن الطعام والشراب إذا تناولهما الإنسان على حال سكون وطمأنينة كانا أنجع في البدن وأمرأ في العروق، وإذا تناولهما على حال وفازٍ وحركة اضطربا في المعدة وتخضخضا فكان منه الفساد وسوء الهضم".(٤) ومن فوائده أيضاً: "أنه أبعد عن الشرق وحصول الوجع في الكبد أو الحلق"(٥).

وقال ابن الجوزي: ما روي عن النبي ﷺ أنه شرب قائماً فهو متأول على الضرورة الداعية، وإنما فعل ذلك بمكة، شرب من ماء زمزم قائماً، ومعلوم أن القعود هناك والطمأنينة كالمتعذر لازدحام الناس عليه ينظرون إليه ويقتدون به في نسكهم، فرخص في هذا للعذر"(٦).

---

(١) إكمال المعلم: (٢٧١/٦) ، والمفهم: (٣١٩/٥).

(٢) صحيح مسلم: (٢٠٢٥).

(٣) المنهاج شرح صحيح مسلم: (١٦٩/١٣).

(٤) معالم السنن: (٢٧٥/٤).

(٥) فتح الباري: (٨٤/١٠).

(٦) كشف مشكل الصحيحن: (١٨٤/٣).

وهناك مسلك آخر لأهل العلم في الجمع بين أحاديث النهي عن الشرب قائماً وفعل النبي ﷺ في زمزم؛ حيث شرب منها قائماً [(١)]، أن النهي محمول على كراهة التنزيه لغير عذر، وفعله مخصوص بماء زمزم حتى يتضلع منها ووصول بركتها إلى جميع الأعضاء، أو لمن كان له عذر.[(٢)]

ولم يرد عن النبيﷺ في الأكل قائما حديث يعتمد عليه ، وروي عن قتادة بن دعامة السدوسي (الأكل أشر)[(٣)].

قال القرطبي: وأما قول قتادة: الأكلُ أَشَرٌ " : فشيءٌ لم يقل به أحد من أهل العلم فيما علمت، وعلى ما حكاه النقلة والحفاظ، فهو رأيه، لا روايته. والأصل: الإباحة .[(٤)]

**

(١) روى البخاري في صحيحه: (٥٦١٧) «شرب النبي ﷺ قائما من زمزم».

(٢) مرقاة المفاتيح: (٢٧٤٧/٧). زاد المعاد: (١٤٤/١).

(٣) انظر: رسالة الأحاديث الواردة في الأكل والشرب قائما. بقلم د. إبراهيم العبيد .

(٤) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم: (٢٨٤/٥).

المبحث الثالث

الحث على الرياضة الروحية والحركية

بيّن شيخ الإسلام تقي الدين ابن تيمية (١) أقسام الرياضة، فقال: "فإن لفظ الرياضة تستعمل في ثلاثة أنواع، في رياضة الأبدان بالحركة والمشي كما يذكر ذلك الأطباء وغيرهم، وفي رياضة النفوس بالأخلاق الحسنة المعتدلة والآداب المحمودة، وفي رياضة الأذهان بمعرفة دقيق العلم والبحث عن الأمور الغامضة"(٢).

وقال ابن القيم: وأنت إذا تأملت هديه ﷺ في ذلك-أي في الرياضة- ، وجدته أكمل هدي حافظ للصحة والقوى، ونافع في المعاش والمعاد.(٣)

المطلب الأول: قيام الليل والصيام المستحب.

قال تعالى{يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّل * قُمِ الليل إِلا قَلِيلا * نِصْفَهُ أَوِ انقُصْ مِنْهُ قَلِيلا * أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلا} [المزمل: آية١-٤]. وقال سبحانه وتعالى لنبيه – صلى الله عليه وسلم –: {وَمِنَ الليل فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ}[الإسراء: آية ٧٩]

قال البغوي(٤): "قم الليل، أي للصلاة، إلا قليلاً، وكان قيام الليل فريضة في الابتداء ثم بيّن قدره فقال:نصفه أو انقص منه قليلاً، إلى الثلث".(٥)

---

(١) تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام بن عبد الله بن أبي القاسم بن محمد ابن تيمية الحراني الحنبلي الدمشقي. ولد (٦٦١ه) (توفي ٧٢٨هـ). والأعلام: (١٤٤/١).

(٢) الرد على المنطقيين: (٢٥٥).

(٣) الطب النبوي: (١٨٦).

(٤) البغوي: الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء، البغوي الشافعي، الملقّب بركن الدين، وبمحيي السنة. محدِّث فقيه مفسر، ولد (436ه) وتوفي (٥١٦ه). انظر الأعلام: (٢٥٩/٢).

(٥) معالم التنزيل : (١٦٧/٥).

وقال ابن كثير(1): "يأمر تعالى رسوله ﷺ أن يترك التزمل، وهو: التغطي في الليل، وينهض إلى القيام لربه عز وجل، كما قال تعالى: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ [السجدة: ١٦] وكذلك كان رسول الله ﷺ ممتثلا ما أمره الله تعالى به من قيام الليل، وقد كان واجباً عليه وحده، كما قال تعالى: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ﴾ [الإسراء: ٧٩](2)

وقام النبي ﷺ حتى تورَّمت قدماه، فقيل له: غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ قال: (**أفلا أكون عبداً شكوراً**)(3)

ووصى النبي ﷺ بقيام الليل فقال: «**عليكم بقيام الليل ، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وإن قيام الليل قربة إلى الله ، ومنهاة عن الإثم، وتكفير للسيئات** »(4).

لا يخفى على من جرب القيام ما فيه من لذة مناجاة الله سبحانة وتعالى وما فيه من التعب والمشقة خاصة إذا كان فيه طول القيام والركوع والسجود كحال النبي ﷺ، وقيامه أفضل وأتم وأكمل القيام. قال ابن القيم: "ولا ريب أن الصلاة نفسها فيها من حفظ البدن، وإذابة أخلاطه وفضلاته ما هو من أنفع شيء له سوى ما فيها من حفظ صحة الإيمان، وسعادة الدنيا والآخرة، وكذلك قيام الليل من أنفع أسباب حفظ الصحة، ومن أمنع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة،

---

(١) ابن كثير: إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصروي ثم الدمشقيّ، أبو الفداء، عماد الدين: حافظ مؤرخ فقيه. ولد (٧٠١هـ)، وتوفي (٧٧٤هـ). الأعلام: (١/٣٢٠).

(٢) تفسير القرآن العظيم: (٨/٢٤٩).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه: (١١٣٠) ومسلم في صحيحه: (٢٨١٩).

(٤) الحديث أخرجه الترمذي في جامعه: (٣٥٤٩) ، وابن خزيمة في صحيحه: (٢/٣١٢) برقم: (١١٣٥) والطبراني في الكبير (٨ / ٩٢) برقم: (٧٤٦٦) والطبراني في الأوسط: (٣/٣١١) برقم: (٣٢٥٣) والحاكم في "مستدركه" (١/٣٠٨)، والبيهقي في "سننه الكبير": (٢/٥٠٢) صححه الحاكم ووافقه الذهبي ، وحسنه العراقي، المغني عن حمل الأسفار: (١١٦٩) والألباني في الإرواء (٤٥٢).

ومن أنشط شيء للبدن والروح والقلب"[1] والمتخصصون في التغذية يقدرون مقدار السعرات الحرارية المبذولة في القيام المتوسط من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ سعرة حرارية تقريبا، هذا إذا كان القيام متوسطا بما يعادل الساعة أو ساعة ونصف، أما الطويل فأكثر من ذلك، والله أعلم. [2]

أما عن الصوم[3]؛ فهو أجلّ القرب والعبادات إذا خلصت النية، ولذا يقول الله سبحانه وتعالى كما في الحديث القدسي: « **الصوم لي وأنا أجزي به ، يدع شهوته وأكله وشربه من أجلي** ،» [4] . فنبه سبحانه على وجهة اختصاصه به وبالجزاء عليه وهو الإخلاص.

فقد ورد عن النبي ﷺ أنه استحب صيام يوم الإثنين والخميس من كل أسبوع، وعدد هذه الأيام في شهر واحد ثمانية أيام، وورد أنه استحب صيام ثلاثة أيام من كل شهر -غير الإثنين والخميس- وهي "الأيام البيض" ومجموع من صام هذه الأيام إحد عشر يوما شهريا، وورد عنه أن استحب صيام شهر شعبان توطئه لرمضان، واستحب صيام سته من شوال تتمة لرمضان، وصيام يوم عرفة لغير الحاج وصيام يوم عشوراء ومحرم، ومن كان هذا صيامه لم يكن له تعلق بالطعام وكثرة الأكل والشره، كغيره ممن أطلق لنفسه العنان؛ لأن الصيام يعين على كبت الشهية والتوقف عن الطعام لساعات طويلة، وهو سبب في حرق السعرات الحرارية أكثر وإذابة الدهون إذا كان معتدلا في أكله، ناهيك عن الفضائل والأجور العظيمة، وما يتعلق بالصيام من حكم وأسرار وفوائد

---

(١) الطب النبوي: (١٨٦).

(٢) انظر. (http://www.alittihad.ae/details.php?id=٢٠١١&y=٧٧٩٠٧).

(٣) الصوم لغة: يطلق على معان منها: الكف عن الشيء والامتناع والترك. وفي الشرع: الإمساك عن الأكل والشرب وسائر المفطرات مع النية من طلوع الفجر إلى غروب الشمس. انظر: حاشية الروض: (٣٦٨/٣).

(٤) الحديث أخرجه البخاري في صحيحه: (٧٤٩٢)، ومسلم في صحيحه: (١١٥١).

كثيرة. قال ابن القيم:" وفي الصوم الشرعي من أسباب حفظ الصحة ورياضة البدن والنفس ما لا يدفعه صحيح الفطرة"[1].

فمن هذه الأحاديث الدالة على صيامه المستحب: أن رسول الله ﷺ **«كان يتحرَّى صوم شعبان، وصوم الاثنين والخميس»** [2]

ومنها أنه ﷺ أوصى أبا ذر بصيام أيام البيض: الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر: **«يا أبا ذر إذا صمت من الشهر ثلاثة أيام، فصم ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة»** [3].

وأنه ﷺ قال:**«تعرض الأعمال على الله يوم الاثنين والخميس، فأحب أن يعرض عملي وأنا صائم»** [4].

وورد عن النبي ﷺأنه قال: **«ثلاث من كل شهر، ورمضان إلى رمضان، فهذا صيام الدهر كله، وصيام يوم عرفة، أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله، والسنة التي بعده ، وصيام يوم عاشوراء، أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله»**. [5]

---

(١) الطب النبوي (١٨٦).

(٢) الحديث أخرجه أحمد في المسند: (٢٣٩٨٧) ، والترمذي في السنن: (٧٤٥)، والشمائل (٣٠٦)، والنسائي في الكبرى: (٢٦٨٣). والحديث صحيح ، صححه ابن الملقن في البدر المنير (٥/٧٥٤).

(٣) الحديث أخرجه الطيالسي في مسنده: (٤٧٧)، وعبد الرزاق في المصنف: (٧٨٧٣)، والحميدي في المسند: (١٣٦)، وأحمد في المسند: (٢٠٧٩٣)، والترمذي في السنن(٧٦١)، وابن ماجه في سننه: (١٧٠٨)، والبزار في المسند (٤٠٦٤)، والنسائي في الكبرى: (٢٤٢٤)، وابن خزيمة في صحيحه: (١٩٩٠)، وابن حبان في صحيحه: (٣٦٥٥)، والطبراني في الأوسط (٣٠٤٧)، والبيهقي في الكبرى: (٤/٢٩٤) والحديث حسنه الترمذي وصححه ابن خزيمة وابن حبان وابن الملقن في البدر المنير: (٥/٧٣٥)

(٤) الحديث أخرجه الإمام مسلم في صحيحه: (٢٥٦٦)، دون ذكر الصيام وهي زيادة ثابتة عن الترمذي: (٧٤٧).

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه: (١١٦٢)

المطلب الثاني: الحث على المشي للصلاة وصعود النبي ﷺ الجبل وركوب الخيل.

كان هدي النبي ﷺ في المشي أكمل الهدي، وكان وسطاً – كما هو شأنه في أموره كلها– عملا بقوله تعالى: ﴿وَٱقْصِدْ فِى مَشْيِكَ ﴿١٩﴾﴾[لقمان:١٩] أي: ليكن مشيك وسطاً بين الإفراط والتفريط(١).

وقد وصف الصحابة رضي الله عنهم حاله ﷺ في المشي؛ فقال أبو هريرة ﷺ: ما رأيت أسرع في مشيته من رسول الله ﷺكأن الأرض تطوى له إنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث(٢).

وهذا فيه إشارة إلى قوة النبيﷺ البدنية مع أنه يمشي هذا المشي دون تكلف.

وعن علي بن أبي طالبﷺ قال«**كان إذا مشى تكفأ تكفؤا كأنما ينحط من صبب، لم أر قبله ولا بعده مثله ﷺ**»، وفي لفظ: «**إذا مشى تقلع كأنما يمشي في صبب**».(٣)

قوله: "إذا مشى تكفَّأ" : "بتشديد الفاء بعده همز ، وقد يترك همزه تخفيفاً ... أي: يتمايل إلى قُدَّام كالسفينة في جريها، والمراد التثبت، وهذا لا ينافي سرعة

---

(١) شرح الشمائل ، للعباد: (١٦١).

(٢) الحديث أخرجه ابن المبارك في المسند: (٣١)، وابن راهوية في مسنده: (١٣٩)، وابن سعد في الطبقات (١/٢٠١)، وأحمد في المسند: (٨٣٩٧)، والترمذي في سننه (٣٦٤٨)، وفي الشمائل: (١٢٤)، وابن حبان في الصحيح: (٦٣٠٩)، وقال محققه الشيخ شعيب الأرنؤوط : إسناده صحيح على شرط مسلم.

(٣) الحديث أخرجه الطيالسي في مسنده: (١٦٦)، وابن أبي شيبة: (٣٢٣٤٠)، وأحمد (٧٤٦)، والترمذي: (٣٦٣٧)، وفي الشمائل: (٥، ١٢٤)، والبزار في المسند: (٤٧٤)، وأبو يعلى في مسنده (٣٦٩)، وابن حبان في صحيحه: (٦٤٤٦)، وهذا الأثر صحيح عن علي ابن أبي طالب ﷺ .

المشي بل يؤيدها، والحاصل منهما أن خطواته كانت متسعة لا متقاربة كخطوات المختالين".[(١)]

وقوله: "إذا مشي تقلَّع": بفتح اللام المشددة من قلع الشجرة إذا نزعها من أصلها، أي: مشى بقوة، ودفع كامل ، لأن التقلّع رفع الرجل من الأرض بهمّة وقوة، لا مع اختيال وتقارب خطا ؛ لأن تلك مشية النساء والمتشابه بهن. قوله:"كأنما ينحطّ" بتشديد الطاء المهملة، أي: ينزل. "في صبب": بفتح المهملة والموحدة الأولى، وهو ما انحدر من الأرض [(٢)].

أما المواطن التي حث النبيﷺ للمشي إليها، فهي متنوعة؛ منها المشي إلى الصلوات الخمس، والجمعة، والعيدين ، والجنازة ، وإلى مسجد قباء وغيرها.

فمن الأحاديث الواردة في ذلك:

قوله ﷺ «**فإن أحدكم إذا توضأ فأحسن، وأتى المسجد لا يريد إلا الصلاة، لم يخط خطوة إلا رفعه الله بها درجة، وحط عنه خطيئة** » ، وفي لفظ: «**وكل خطوة تمشيها إلى الصلاة صدقة**» [(٣)].

«**إن أعظم الناس أجراً في الصلاة أبعدهم إليها ممشى ، فأبعدهم**» [(٤)].

وفي حديث جابر بن عبد الله ﷺ، قال : **كانت ديارنا نائية عن المسجد ، فأردنا أن نبيع بيوتنا ، فنقترب من المسجد ، فنهانا رسول الله ﷺ ، فقال : «إن لكم بكل خطوة درجة»** [(٥)].

---

(١) جمع الوسائل في شرح الشمائل (١/١٥) بتصرف يسير.

(٢) جمع الوسائل في شرح الشمائل (١/١٧٧).

(٣) أخرجه البخاري في الصحيح (٢٨٩١)، ومسلم (٦٤٩).

(٤) أخرجه مسلم (٦٦٢).

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه (٦٦٧).

وخص صلاة الفجر في المشي بأجر عظيم فقال النبي ﷺ «**بشر المشائين في ظلم الليل إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة**» (١).

ومن أعظم الأجور والفضائل المشي إلى صلاة الجمعة فقد ورد عن ﷺ «**من غسل يوم الجمعة واغتسل، وبكر وابتكر، ومشى ولم يركب، كان له بكل خطوة صيام سنة وقيامها**» (٢).

وورد في المشي إلى العيدين أحاديث منها: عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: "**من السنة أن تخرج إلى العيد ماشياً، وأن تأكل شيئاً قبل أن تخرج**» (٣).

قال أبو عيسى الترمذي: هذا حديث حسن، والعمل على هذا الحديث عند أكثر أهل العلم، يستحبون أن يخرج الرجل إلى العيد ماشياً (٤).«**وكان يأتي العيد ماشيا، ويرجع في غير الطريق الذي ابتدأ فيه**» (٥).

---

(١) الحديث أخرجه أبو داود في سننه (٥٦١)، والترمذي في الجامع (٢٢٣)، والبزار في مسنده (٤٤٤٨)، والروياني في المسند (٥٦)، والدولابي في الكنى (١٠٧٩)، والطبراني في الأوسط (٤٢٠٧). والحديث صححه الألباني وحسنه شعيب في تحقيقه لسنن أبي داود ولا يقل عن درجة المقبول.

(٢) الحديث أخرجه عبد الرزاق في المصنف (٥٥٦٦)، وابن أبي شيبة في مصنفة (٥٠٢٦)، وأحمد في المسند (١٥٧٤٠)، والدرامي في السنن (١٥٤٧)، وأبو داود في السنن (٣٤٥)، والترمذي في الجامع (١٥٤٧)، وابن ماجه في سننه (١٠٨٧)، والنسائي في سننه الصغرى (١٣٩٨)، والكبرى (١٧٠٧)، وابن خزيمة في صحيحه (١٦٦٨)، والطبراني في معجمه الكبير (٥٨٢)، والحاكم في المستدرك (٢٨٢/١). والحديث حسنه الترمذي وصححه ابن خزيمة وابن حبان والحاكم وابن السكن، والألباني وشعيب. انظر تحفة المحتاج لابن الملقن (٦٣٨).

(٣) أخرجه عبد الرزاق في "مصنفه" (٣ / ٢٨٨)، وابن أبي شيبة في "مصنفه" (٤ / ١٨٩) والترمذي في "جامعه (٥٣٠) ، وابن ماجه في "سننه" (١٢٩٦) والبيهقي في "سننه الكبير" (٣ / ٢٨١).

(٤) جامع الترمذي (١ / ٥٣٤).

(٥) انظر سنن ابن ماجه حديث (١٣٠٠)، ومسند البزار (٣٨٨٠)، والطبراني في الكبير (٩٤٣) والحديث حسن بمجموع طرقه وقد حسنه والألباني وشعيب الأرنؤوط.

وورد فضل المشي مع الجنازة في أحاديث منها: قال ابن عمر : رأيت النبيﷺ وأبا بكر وعمر يمشون أمام الجنازة [١].

وعن أبي هريرةﷺ قال: قال رسول اللهﷺ: «**من شهد الجنازة حتى يصلي فله قيراط، ومن شهد حتى تدفن كان له قيراطان". قيل: وما القيراطان؟ قال: مثل الجبلين العظيمين**» [٢].

وورد عنهﷺ أنه كان يذهب إلى مسجد قباء كل أسبوع ماشياً وراكباً، كما نقل ذلك ابن عمرﷺ قال: «**كان النّبيﷺ يأتي مسجد قباء كل سبت ماشياً وراكباً**» [٣].

قوله : "ماشيا وراكبا" أي: بحسب ما تيسر ، والواو بمعنى:" أو" [٤]. فهذه بعض المواضع التي يستحب المشي فيها كما ورد في السنة.

وبين ابن القيم أهمية الحركة والمشي فقال" والحركة أقوى الأسباب في منع تولد سدد الفضلات الضارة ، فإنه تسخن الأعضاء، وتسيل فضلاتها، فلا تجتمع على طول الزمان، وتعود البدن الخفة والنشاط، وتجعله قابلا للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، وتؤمن جميع الأمراض المادية وأكثر الأمراض المزاجية إذا استعمل القدر المعتدل منها في وقته، وكان باقي التدبير صوابا"[٥].

---

(١) الحديث أخرجه الطيالسي في المسند (١٩٢٦)، والحميدي في مسنده (٦١٩)، وابن أبي شيبة في المصنف (١١٣٢٧)، وأحمد في المسند (٦٢١٧)، وأبو داود في السنن (٣١٧٩)، والترمذي في الجامع (١٠٠٧)، وابن ماجه (١٤٨٢)، والنسائي في الصغرى (١٩٤٥)، وابن حبان في الصحيح (٣٠٤٥).

(٢) الحديث أخرجه البخاري في صحيحه (١٣٢٥)، ومسلم في صحيحه (٩٤٥).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (١١٩١) ، ومسلم في الصحيح (١٣٩٩).

(٤) فتح الباري (٣/٨٣).

(٥) الطب النبوي (١٨٥).

المطلب الثاني: صعود النبي ﷺ الجبل وركوب الخيل:

ورد عن النبيﷺ أنه صعد أحد وحراء وثبير فاهتزت من تحت قدمه الشريفة ﷺ ، وصعد غيرها أيضاً كالبيدأ وثور والطائف وخيبر وغيرها، وصعوده لها دلالة على جواز هذا الفعل، ولعل فيه حكم أخرى منها التسلية للنفس وتقوية للبدن ، واستنشاق الهواء العذب، وبين استحباب هذا الأمر عند كثرة الفتن في نهاية الزمان حيث قالﷺ: «**يوشك أن يكون خير مال المسلم غنم يتبع بها شعف الجبال ومواقع القطر ، يفر بدينه من الفتن**». وقوله شعف: أي رؤس الجبال. وموقع القطر: أي المطر [١].

عن مِحْجَن بن الأدرع ﷺ قال : **بعثني رسول الله ﷺإلى حاجز يمين المدينة في حاجة، فلما رجعت ذهبت معه حتى صعد أُحداً فأشرف على المدينة**[٢].

وعن أنس بن مالك ﷺحدثهم **أن النبي ﷺصعد أُحدا ، وأبو بكر وعمر وعثمان ، فرجف بهم ، فقال: «أثبت أحد ، فإنما عليك نبي وصديق ، وشهيدان»** [٣].

وعن أبي هريرةﷺ أن رسول الله ﷺ كان على حراء هو وأبو بكر وعمر وعثمان وعلي وطلحة والزبير ، فتحركت الصخرة ، فقال رسول الله ﷺ: «**اهدأ، فما عليك إلا نبي أو صديق أو شهيد** ».[٤]

وقول عثمان بن عفان ﷺ هل تعلمون أن رسول الله ﷺكان على ثبير[٥] مكة، ومعه أبو بكر وعمر وأنا، فتحرك الجبل حتى تساقطت حجارته

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٩). انظر فتح الباري (١/٨٧).

(٢) أخرجه الطبراني في الكبير (٢٠ / ٢٩٨)، وأورده ابن حجر في المطالب العالية (٤ / ٤٤٩) ، وقال الهيثمي: رواه الطبراني في الكبير ، ورجاله رجال الصحيح . مجمع الزوائد (٤/١٤٠).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (٣٦٧٥) .

(٤) صحيح مسلم (٢٤١٧).

(٥) ثبير: اسم لمعظم جبال مكة الكبار كانت تسمى الأثْبِرة جمع ثبير. معالم مكة التاريخية والأثرية (٥٥)، وقيل: جبل بين مكة ومنى وهو يرى من منى ، وهو على يمين الذاهب منها إلى مكة ، وقيل: ثبير جبل بالمزدلفة على يسار الذاهب إلى منى. تحفة الأحوذي (٤/٣٢١).

بالحضيض، قال: فركضه برجله، وقال:«**اسكن ثبير، فإنما عليك نبي، وصديق، وشهيدان؟**» قالوا: اللهم ، نعم ، قال: الله أكبر ، شهدوا لي ورب الكعبة أني شهيد ، ثلاثاً [١].

فهذه بعض المواطن في صعوده الجبال ﷺ، وأما من ناحية الطبية فتعد من أفضل النشاطات لما تتطلبه من حركة متزنة وقوة في البدن.

وأما عن ركوب الخيل: فقد روي عن رسول الله ﷺ أنه سابق بالخيل التي قد أضمرت[٢] من الحفياء[٣]، وكان أمدها ثنية الوداع[٤]، وسابق بين الخيل التي لم تضمر، من الثنية إلى مسجد بني زريق»، «وكان ابن عمر فيمن سابق بها»،[٥]

وعن ابن عمر ، أن النبي ﷺ سابق بين الخيل ، وجعل بينهما سبقا ، وجعل بينهما محللا ، وقال : «**لا سبق إلا في حافر أو نصل**». [٦]«**لا سبق إلا في خف، أو حافر، أو نصل**».

قال ابن الأثير: لا سَبَقَ إلا في خف أو حافر أو نصل. "السبَق": بفتح الباء، ما يجعل من المال رهناً على المسابقة . وبالسكون : مصدر سبقت أسبق سبقاً.

---

(١) أخرجه عبد الله بن أحمد بن حنبل في زوائده على مسند أحمد (٥٦٣)، والترمذي في جامعه (٣٧٠٣)، والنسائي في المجتبى (٣٦١٠ / ٣) والنسائي في الكبرى (٦٤٠٢)، وابن خزيمة في صحيحه(٢٤٩٢)، والطحاوي في شرح مشكل الآثار(٥٠١٩)، والدارقطني في سننه (٤٤٣٧)، والبيهقي في سننه الكبير (١٢٠٥٥)، والضياء المقدسي في الأحاديث المختارة (٣٢١). وقال ابن الملقن : هذا الحديث صحيح. البدر المنير (١٠٤/٧).

(٢) أضمرت: هو أن يقلل علفها مدة وتدخل بيتا كنينا وتجلل فيه لتعرق ويجف عرقها فيجف لحمها وتقوى على الجري. شرح صحيح مسلم للنووي (١٤/١٣).

(٣) من الحفياء: اسم موضع في المدينة ، قال سفيان بن عيينة بين ثنية الوداع والحفياء خمسة أميال أو ستة وقال موسى بن عقبة ستة أو سبعة. انظر معجم البلدان (٣٣٢/٢).

(٤) ثنية الوداع: هي عند المدينة سميت بذلك لأن الخارج من المدينة يمشي معه المودعون إليها والمعنى أن مبدأ السباق كان من الحيفاه ومنتهاه ثنية الوداع. شرح صحيح مسلم للنووي بتصرف يسير (١٤/١٣).

(٥) الحديث أخرجه البخاري في الصحيح (٤٢٠)، مسلم في الصحيح (١٨٧٥).

(٦) أخرجه ابن حبان في صحيحه (٤٦٨٩) والطبراني في الأوسط (٧٩٣٦).

المعنى لا يحل أخذ المال بالمسابقة إلا في هذه الثلاثة ، وهي الإبل والخيل والسهام ، وقد ألحق بها الفقهاء ما كان بمعناها ، وله تفصيل في كتب الفقه [1].

قال ابن القيم:"وأما ركوب الخيل، ورمي النشاب، والصراع، والمسابقة على الأقدام، فرياضة للبدن كله، وهي قالعة لأمراض مزمنة، كالجذام والاستسقاء، والقولنج"[2].

المطلب الثالث: أمر النبي ﷺ الصحابة بالرمل والاضطباع لإظهار القوة أمام المشركين.

جاءت الشريعة لتبين مقدار كمية الطعام المفيدة وينبغي أن لايتجاوزها، فالهزال والسمن نقيضان ومذمومان، وحرص النبيﷺ على إظهار قوة المسلمين ورغب فيها كما ورد عنه: «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف**» [3]

فالسمين يثقل عن الطاعة، والهزيل يستضعفه العدو، كما قال مشركو قريش عن الصحابة؛ وكان ذلك سبباً في الاضطباع والرمل لإظهار القوة.

فعن ابن عباس رضي الله عنه قال: قدم رسول الله ﷺ وأصحابه -أي مكة- ، فقال المشركون: إنه يقدم عليكم وقد وهنهم حمى يثرب ، فأمرهم النبي ﷺ أن يرملوا الأشواط الثلاثة ، وأن يمشوا ما بين الركنين ، ولم يمنعه أن يأمرهم أن يرملوا الأشواط كلها إلا الإبقاء عليهم [4].

وفي لفظ لمسلم: قال : إن رسول الله ﷺ قدم مكة فقال : المشركون إن محمداً وأصحابه لا يستطيعون أن يطوفوا بالبيت من الهزال، وكانوا يحسدونه ... الحديث.

---

(١) النهاية في غريب الحديث والأثر (٣٣٨/٢).
(٢) الطب النبوي (١٨٥).
(٣) صحيح مسلم (٢٦٦٤).
(٤) أخرجه البخاري في الصحيح (١٦٠٢)، ومسلم (١٢٦٤).

قال النووي: الرَّمَلُ: بفتح الراء والميم ، هو أسْرَعُ المشي مع تقارب الخطا، وهو الخَبَبُ، ولَا يثبُ وَثــبًا [1].

وقيل: هو شبيه بالهرولة، وأصله أن يحرك الماشي منكبيه في مشي.... ويؤخذ منه جواز إظهار القوة بالعدة والسلاح ونحو ذلك للكفار إرهاباً لهم، ولا يعد ذلك من الرياء المذموم [2].

والاضطباع: هو أن يأخذ الإزار أو البرد فيجعل وسطه تحت إبطه الأيمن، ويلقي طرفيه على كتفه الأيسر من جهتي صدره وظهره . وسمي بذلك لإبداء الضبعين. ويقال للإبط : الضبع ، للمجاورة [3].

قال ابن خزيمة: إنما رملﷺ في الابتداء واضطبع ليري المشركين قوته وقوة أصحابه ، فبقي الاضطباع والرمل سنتان إلى آخر الأبد [4].

فهذه بعض الأحاديث جمعتها تبين ذم السنة والشره في الأكل، وما مقدار الطعام الذي ينبغي أن يتناوله المسلم، وكيفية الجلوس له، وطريقة الأكل حسب ما ورد في السنة، ثم بيان جانب مهم في حياة المسلم وهي الحركة اليومية كخروجه للصلاة والمشي إلى الجمع والأعياد وصلاة الليل والصوم والرياضة، وما ينبغي للسلم أن يحافظ على صحته وحركة ، لعل الله ينفع بها، والله أعلم .

**

---

(١) شرح صحيح مسلم (١٧٥/٨). ذكر ابن القيم أنواع المشيات العشرة في زاد المعاد فراجعه للفائدة. (١٦١/١).

(٢) فتح الباري (٥٤٩/٣).

(٣) النهاية في غريب الحديث (٧٣/٣).

(٤) صحيح ابن خزيمة (٣٦٧/٤).

الخاتمة:

الحمد الله الذي أعان ويسر إتمام هذا البحث، ومن خلال هذه الدراسة يمكن تلخيص أهم النتائج والتوصيات بإذن الله تعالى:

١. السمنة تعد من الأمراض غير المعدية، كما صنفتها منظمة الصحة العالمية، فلا بد من الحذر منها، وأن يحمي الإنسان نفسه كما يحتمي من بقية الأمراض.

٢. معجزات النبي ﷺ كثيرة، ومنها ما أخبر عن حدوث السمنة في آخر الزمان.

٣. بينت السنّة المقدار المناسب للشبع فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس.

٤. البركة سبب لنفع الطعام وللشبع والتقوي على الطاعة، فمن أسباب البركة الاجتماع على الطعام، والتسمية، والأكل مما يليك دون الوسط، والأكل باليمين، وترك الطعام حتى يذهب بخاره، وغير ذلك.

٥. الجلسة الصحية في الطعام أمر مطلوب، نهى الشرع عن الإتكاء، وبين العلماء أن ذلك سبب لعظم البطون، ونهى النبي ﷺ عن الشرب واقفا، وأن الجلوس أمر أو أروى وأبرأ.

٦. الرياضة أمر مطلوب في الحياة اليومية سواء كانت روحية أو حركية بدنية.

٧. في السنّة مادة علمية غزيرة لا بد من ربطها بالواقع للاستفاد منها. قال ابن القيم: فعلمت أن هديه ﷺ فوق كل هدي في طب الأبدان والقلوب، وحفظ صحتها، ودفع أسقامهما"(١).

(١) الطب النبوي: (١٨٦).

٨. يمكن للباحثين في مجال التغذية الاستدلال بكثير من نصوص الكتاب والسنة النبوية الصحيحة، وربطها بالإعجاز، وبيان أن ما ورد في السنة لا يخالف الطب الحديث.

٩. هذه الأبواب ليست على سبيل الحصر، فقد يقف الناظر على أن بعض الأبواب سقطت سهوا ــ والله أعلى وأعلم ، والحمد الله الذي بنعمته تتم الصالحات.

* *

المصادر والمراجع:

١. **القرآن الكريم.**

٢. **الآحاد والمثاني لابن أبي عاصم،** أحمد بن عمرو بن الضحاك الشيباني، ت: باسم فيصل الجوابرة، دار الراية، المملكة العربية السعودية، ط١/ ١٤١١- ١٩٩١م.

٣. **الأحاديث المختارة، المقدسي،** ضياء الدين محمد بن عبد الواحد، ت: عبد الملك بن دهيش، دار خضر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت – لبنان، ط٣/ ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م.

٤. **إتحاف الخيرة المهرة،** البوصيري، أحمد بن أبي بكر، ت: دار المشكاة للبحث العلمي بإشراف أبو تميم ياسر بن إبراهيم، دار الوطن للنشر، الرياض، ط١/ ١٤٢٠هـ- ١٩٩٩م.

٥. **الإحسان بترتيب صحيح ابن حبان لابن بلبان،** علاء الدين علي الفارسي، ت: كمال يوسف الحوت، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط١/ ١٤٠٧ه – ١٩٨٧م.

٦. **الاستيعاب في معرفة الأصحاب لابن عبد البر،** يوسف بن عبد الله، ت: علي البجاوي، دار الجيل، بيروت، ط١/ ١٤١٢هـ ، ١٩٩٢م.

٧. **الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر،** أحمد بن علي، ت: عادل أحمد عبد الموجود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١/ ١٤١٥هـ - ١٩٩٥م.

٨. **الأعلام، الزركلي،** خير الدين بن محمود بن محمد الدمشقي، دار العلم للملايين، بيروت، ط١٥، ٢٠٠٢ م.

٩. **البحر الزخار للبزار،** أبي بكر أحمد، ت: جماعة من الباحثين، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، دار الرسالة، ط١، ١٤٣٠هـ.

١٠. **البدر المنير**، **ابن الملقن**، عمر بن علي بن أحمد، ت: مصطفى أبو الغيط وآخرون، دار الهجرة للنشر والتوزيع – الرياض، ط١/ ١٤٢٥هـ.

١١. **البدع والنهي عنها**، لابن وضاح، محمد المرواني القرطبي، ت: عمرو عبد المنعم سليم، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، مكتبة العلم، ط١/ ١٤١٦ه.

١٢. **بيان مشكل الآثار لأبي جعفر الطحاوي**، ت: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤١٥هـ.

١٣. **تاج العروس من جواهر القاموس للزبيدي**، محمد مرتضى، طبعة وزارة الإعلام الكويتية.

١٤. **التاريخ الكبير للبخاري**، محمد بن إسماعيل، ت: عبد الرحمن المعلمي، دائرة المعارف العثمانية، تصوير دار الكتب العلمية، بيروت.

١٥. **تحفة الأحوذي**، **المباركفوري**، عبد الرحمن بن عبد الرحيم، دار الكتب العلمية – بيروت.

١٦. **تقريب التهذيب لابن حجر**، أحمد بن علي العسقلاني، ت: عادل مرشد، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط١/ ١٤١٦هـ

١٧. **تهذيب الكمال في أسماء الرجال للمزي**، أبي الحجاج يوسف، ت: بشار عوّاد معروف، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط٦/ ١٤١٥هـ.

١٨. **التيسير بشرح الجامع**، **المناوي**، محمد علي، مكتبة الإمام الشافعي، الرياض، ط٣/ ١٤٠٨هـ .

١٩. **جامع العلوم والحكم**، **ابن رجب**، عبد الرحمن بن أحمد البغدادي، ت: شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة – بيروت، ط٧/ ١٤٢٢هـ .

٢٠. **حاشية السندي على سنن ابن ماجه**، محمد بن يزيد بن ماجه القزويني، ت: علي بن حسن بن الأثري، مكتبة المعارف، الرياض، ط١/ ١٤١٩هـ.

٢١. **زاد المعاد في هدي خير العباد**، لابن القيم ، محمد بن أبي بكر بن أيوب، ت: شعيب الأرنؤوط، الرسالة ، بيروت ، ط٢٥ / ١٤١٥هـ.

٢٢. **سنن ابن ماجه**، محمد بن يزيد بن ماجه القزويني. ت: شعيب الأرنؤوط. الرسالة ، بيروت ، ط١، ٢٠٠٩.

٢٣. **سنن الدارمي**، أبو محمد عبد الله بن عبد الرحمن، ت: مصطفى ديب البغا، دار القلم، دمشق، ط٢/ ١٤١٧هـ.

٢٤. **السنن الكبرى للبيهقي**، أبي بكر أحمد بن الحسين، عناية: السيد هاشم الندوي، تصوير دار المعرفة، بيروت، دون تاريخ.

٢٥. **السنن الكبرى للنسائي**، أحمد بن شعيب، ت: حسن عبد المنعم شلبي وشعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة – بيروت، ط١/ ١٤٢١هـ.

٢٦. **شرح صحيح البخارى لابن بطال**، علي بن خلف بن عبد الملك، ت: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد–الرياض ، ط٢، ١٤٢٣هـ.

٢٧. **الصحاح، الجوهري**، إسماعيل بن حماد الفارابي، ت: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين – بيروت، ط٤/ ١٤٠٧ هـ

٢٨. **الصحيح، ابن خزيمة**، أبو بكر محمد بن إسحاق النيسابوري، ت: محمد الأعظمي، المكتب الإسلامي ، بيروت.

٢٩. **الطب النبوي، لابن القيم**، محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية، **دار الهلال – بيروت.**

٣٠. **الطبقات الكبرى**، لابن سعد، محمد بن سعد بن منيع الهاشمي، المحقق: إحسان عباس، دار صادر – بيروت ، ط١/١٩٦٨م.

٣١. **علاج السمنة أحكام وضوابط**، النوري، سارة هشام. نشر مجلة الوعي الإسلامي، الكويت، ط١ /١٤٣٦.

٣٢. **عمدة القاري**، العيني، محمود بن أحمد بن موسى، دار إحياء التراث العربي – بيروت.

٣٣. **الفائق في غريب الحديث للزمخشري**، جار الله محمود بن عمر، ت: إبراهيم شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١/ ١٤١٧هـ.

٣٤. **فتح الباري لابن حجر**، أحمد بن علي العسقلاني، دار الفكر، بيرت – لبنان، ١٤١٦هـ.

٣٥. **القاموس المحيط للفيروز آبادي**، محمد بن يعقوب، ت: محمد المرعشلي، دار إحياء التراث، بيروت، ط١/ ١٤١٧هـ.

٣٦. **لسان العرب لابن منظور**، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، دار صادر، بيروت، ط٣ / ١٤١٤هـ.

٣٧. **مجمع الزوائد ومنبع الفوائد للهيثمي**، علي بن أبي بكر، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٣/ ١٤٠٢هـ.

٣٨. **المستدرك على الصحيحين** للحاكم أبي عبد الله، محمد بن عبد الله بن البيع، دار المعرفة بيروت.

٣٩. **مسند أبي داود الطيالسي لسليمان بن داود**، دائرة المعرف النظامية، الهند، ط١/ ١٣٢١هـ.

٤٠. **مسند أبي يعلى الموصلي، أحمد بن علي بن المثنى**، ت: حسين يسلم أسد، دار المأمون، دمشق – سوريا، ط٢/ ١٤١٠هـ.

٤١. **مسند الإمام أحمد بن حنبل، تأليف أحمد بن حنبل**، دار الفكر، تصوير الطبعة الميمنية. **ومسند أحمد بن حنبل**، ت: شعيب الأرنؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، ط٢/ ١٤٢٠هـ.

٤٢. **مسند الروياني لمحمد بن هارون الروياني**، ت: أيمن علي أبو يمن، مؤسسة قرطبة، ط١/ ١٤١٦هـ.

٤٣. **المسنده لابن أبي شيبة**، أبي بكر عبد الله بن محمد، ت: عادل بن يوسف العزازي وأحمد بن فريد، دار الوطن، الرياض، ط١/ ١٩٩٧م.

٤٤. **المعجم الأوسط للطبراني**، سليمان أحمد، ت: طارق بن عوض الله بن محمد دار الحرمين، القاهرة، ط١/ ١٤١٥هـ.

٤٥. **معجم البلدان**، الحموي، ياقوت بن عبد الله الرومي، دار صادر، بيروت، ط: ٢/ ١٩٩٥م.

٤٦. **معجم الصحابة لابن قانع**، أبي الحسين عبد الباقي، ت: صلاح بن سالم المصراتي، مكتبة الغرباء الأثرية، المدينة المنورة، ط١/ ١٤١٨هـ.

٤٧. **المعجم الكبير للطبراني**، أبي القاسم سليمان بن أحمد، ت: حمدي عبد المجيد السلفي، دار أحياء التراث العربي، ط٢.

٤٨. **معجم مقاييس اللغة**، لابن فارس، أحمد القزويني، ت:عبد السلام هارون، دار الفكر، لبنان، ١٣٩٩هـ.

٤٩. **المغني عن حمل الأسفار**، العراقي، عبد الرحيم بن الحسين، دار ابن حزم، بيروت – لبنان، ط١/ ١٤٢٦ هـ.

٥٠. **المقاصد الحسنة، السخاوي**، محمد بن عبد الرحمن، ت: محمد عثمان الخشت، دار الكتاب العربي ، بيروت، ط١/ ١٤٠٥ هـ.

٥١. **المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج**، النووي يحيى بن شرف النووي، دار إحياء التراث العربي – بيروت، ط٢/ ١٣٩٢هـ.

٥٢. **موسوعة الحديث الشريف**، الكتب الستة، بإشراف د. صالح بن عبد العزيز آل الشيخ، دار السلام، الرياض، ط٣/ ١٤٢١هـ.

٥٣. **النهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير**، أبي السعادات المبارك بن محمد الجزري. ت: محمود محمد الطناحي، المكتبة الإسلامية.

٥٤. **منظمة الصحة العالمية http://www.who.int/ar/**.

* * *